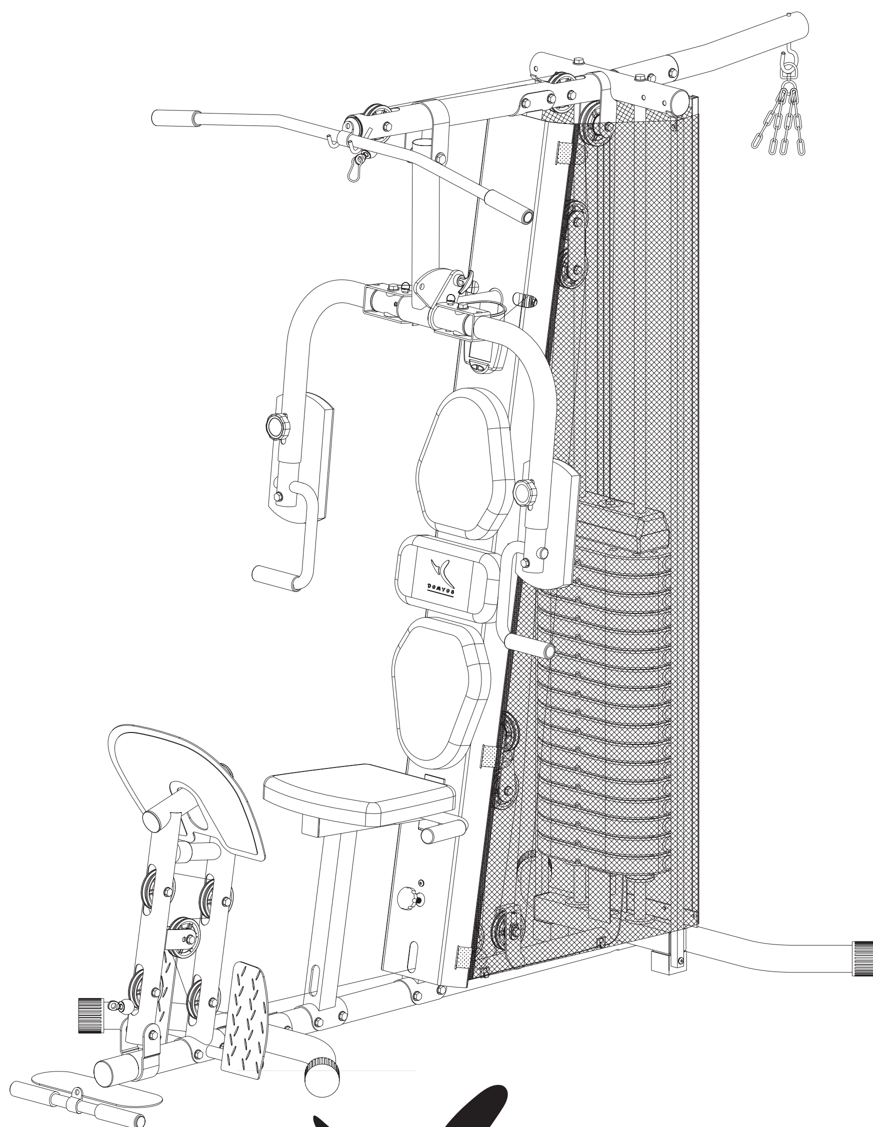
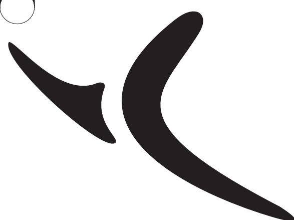
HG 90 BOXE

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

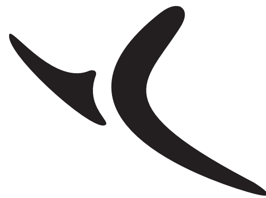
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明





HG 90 BOXE

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



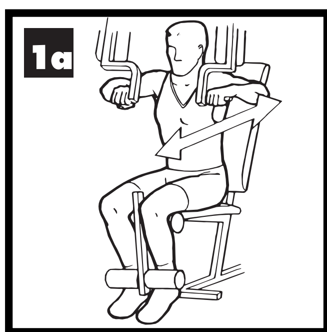
DOMYOS

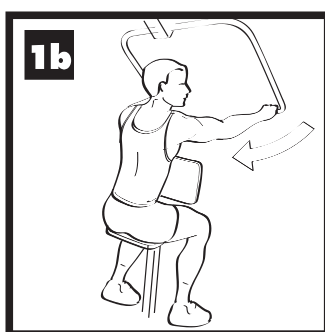


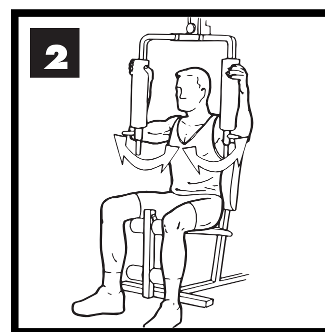
decathlon creation

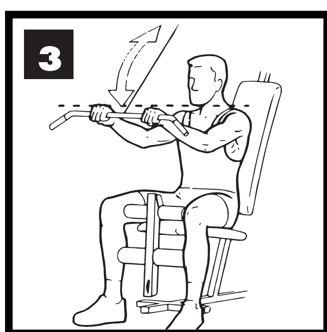
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Произведено в Китае
Réf. pack : 1110.341 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

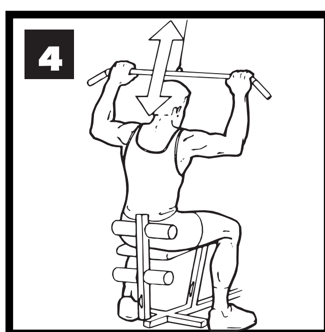
EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCIȚII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练

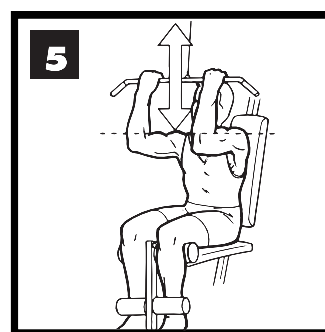






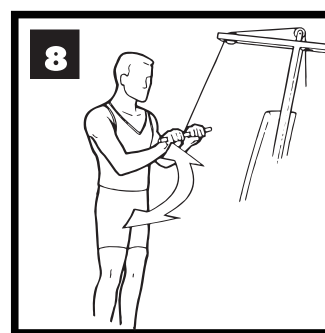


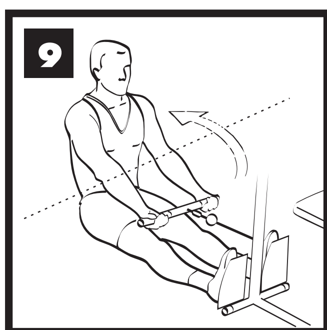




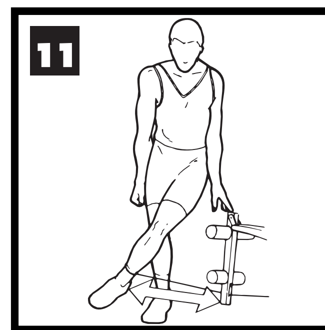


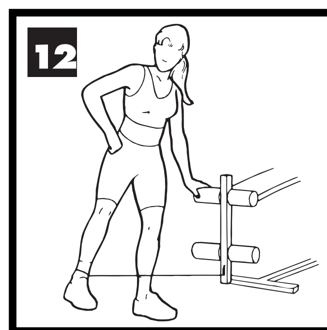




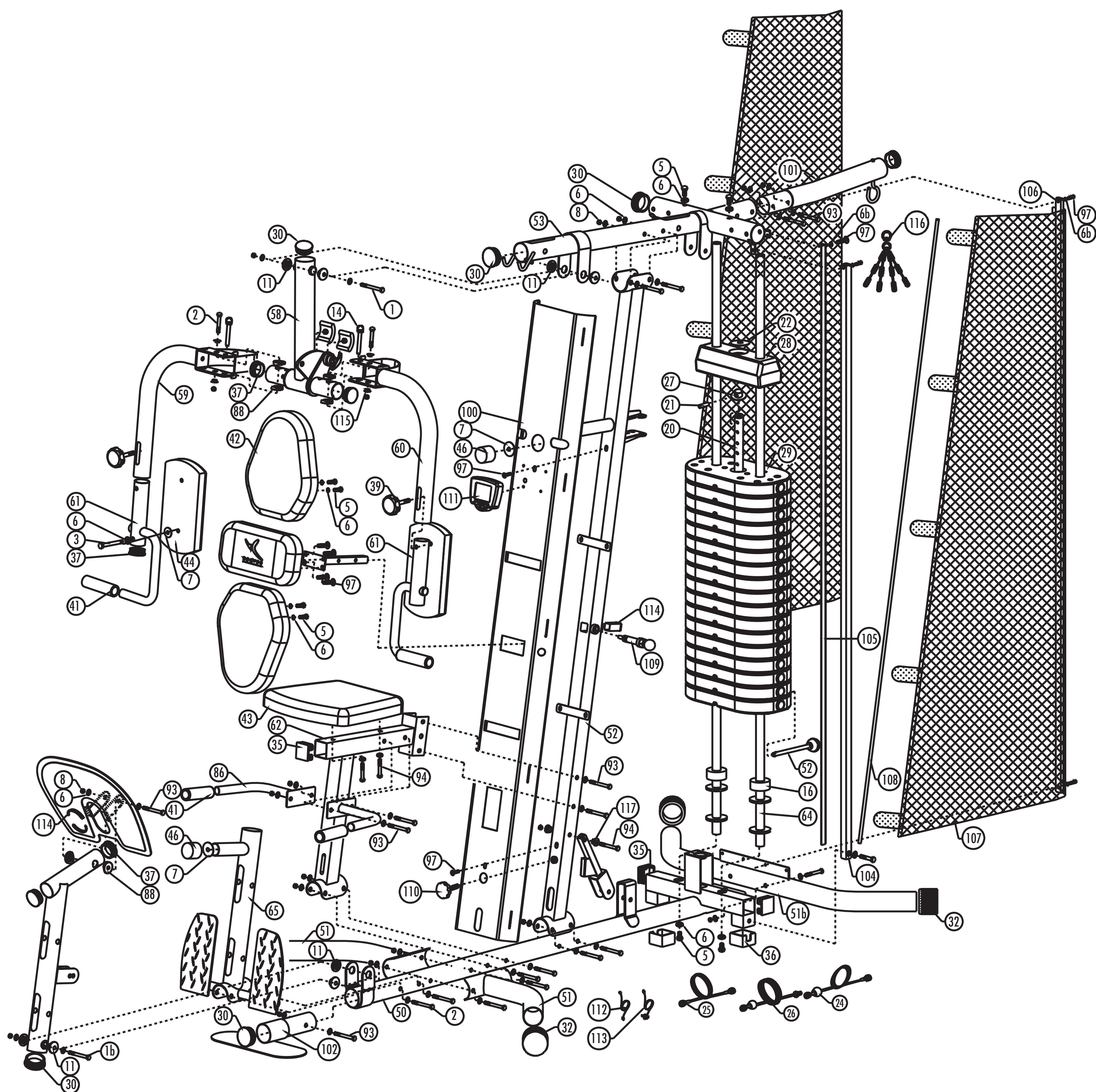


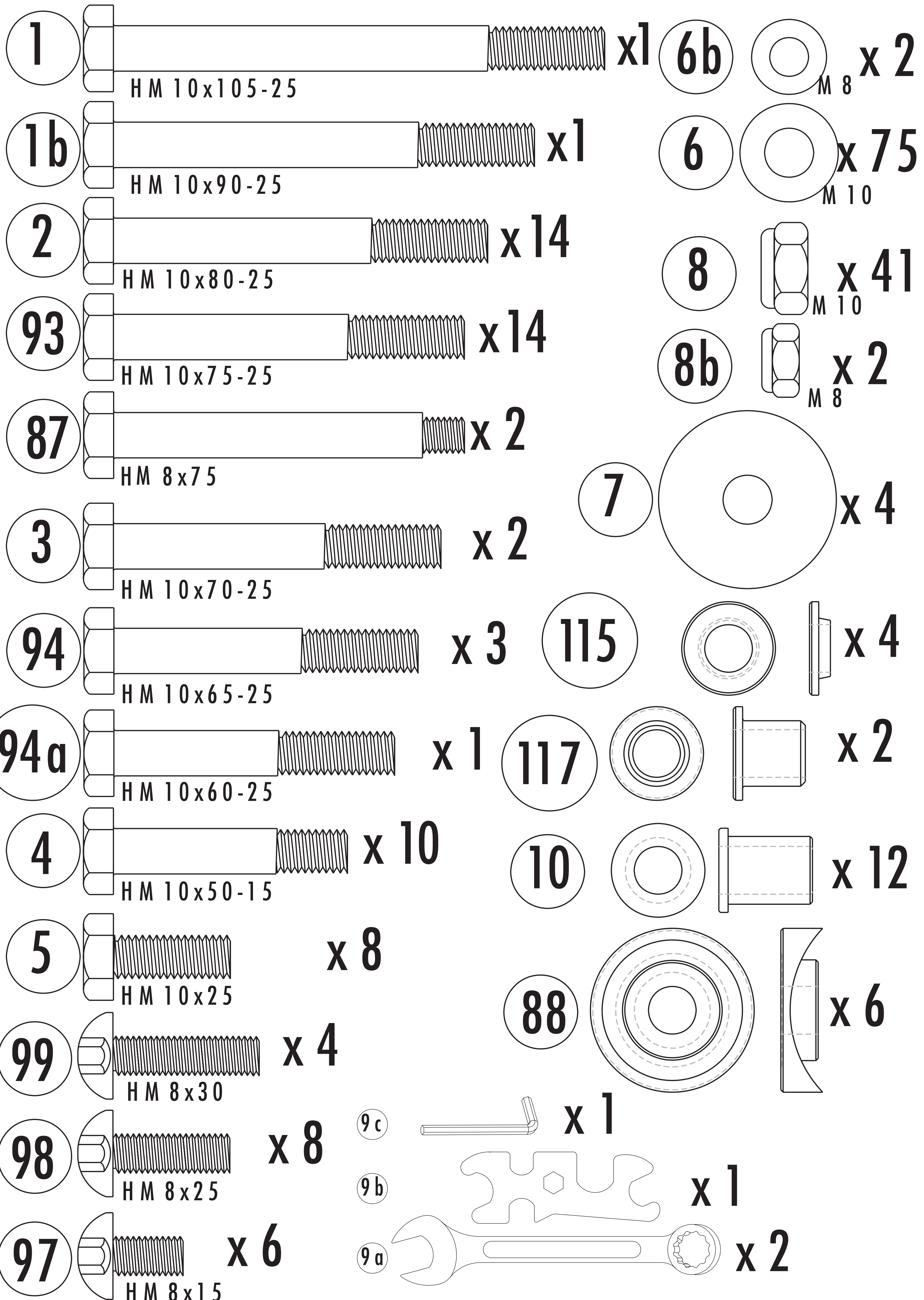


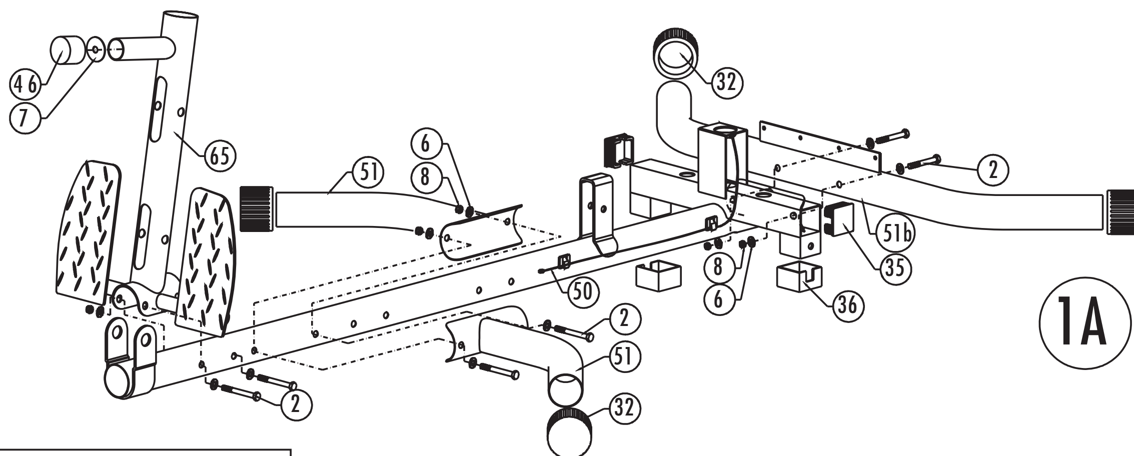


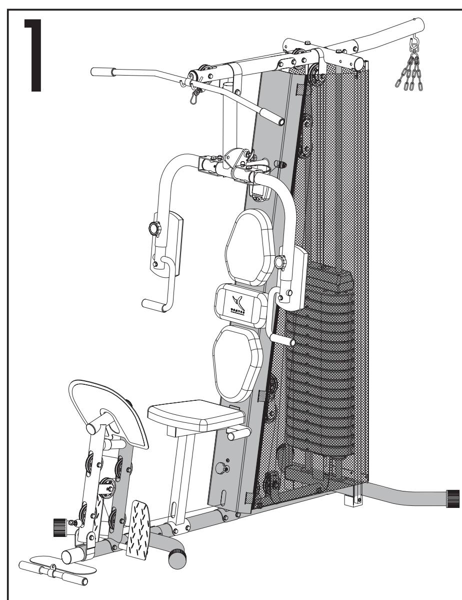




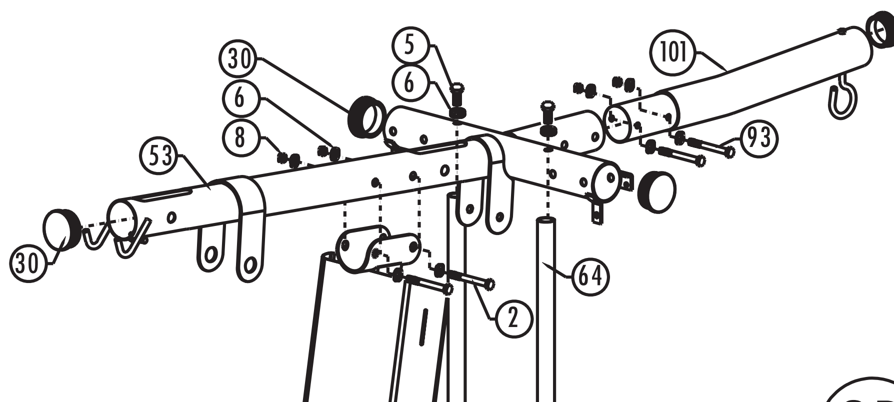

30
11
1
2
58
14
59
37
88
115
42
60
61
6
3
37
44
7
41
5
6
39
61
97
5
6
43
62
35
94
86
93
41
8
6
114
46
7
37
88
65
93
51
11
30
102
93
1b
11
30
50
2
51
32
112
113
25
26
24
100
7
46
97
111
53
30
11
30
6
8
5
6
101
93
6b
97
116
106
97
6b
22
28
27
21
20
29
114
109
52
93
117
94
35
97
110
6
5
36
51b
32
52
16
64
105
108
107
104

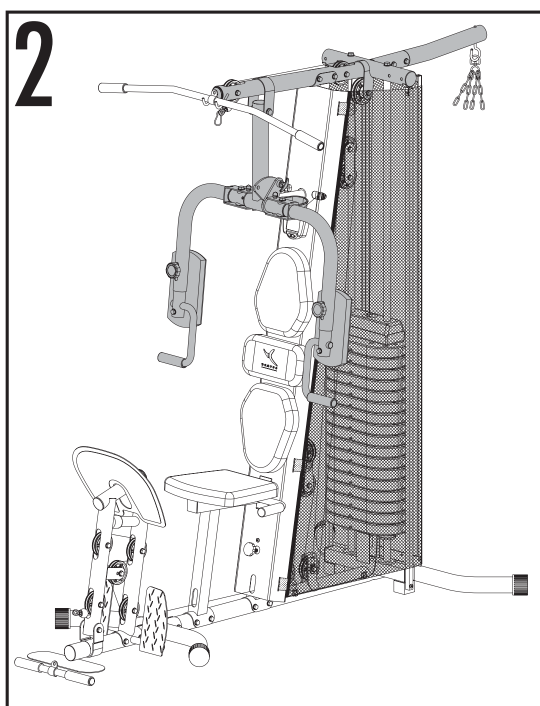

1
x1
HM 10x105-25
1b
x1
HM 10x90-25
2
x14
HM 10x80-25
93
x14
HM 10x75-25
87
x 2
HM 8x75
3
x 2
HM 10x70-25
94
x 3
HM 10x65-25
94a
x 1
HM 10x60-25
4
x 10
HM 10x50-15
5
x 8
HM 10x25
99
x 4
HM 8x30
98
x 8
HM 8x25
97
x 6
HM 8x15
6b
M 8
x 2
6
x 75
M 10
8
x 41
M 10
8b
x 2
M 8
7
x 4
115
x 4
117
x 2
10
x 12
88
x 6
9c
x 1
9b
x 1
9a
x 2

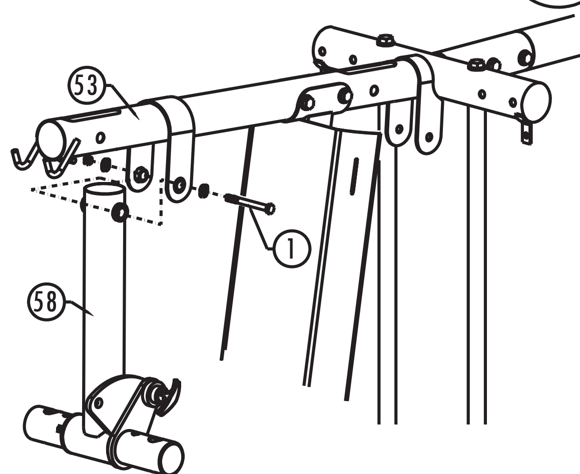


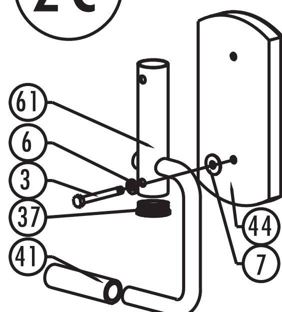


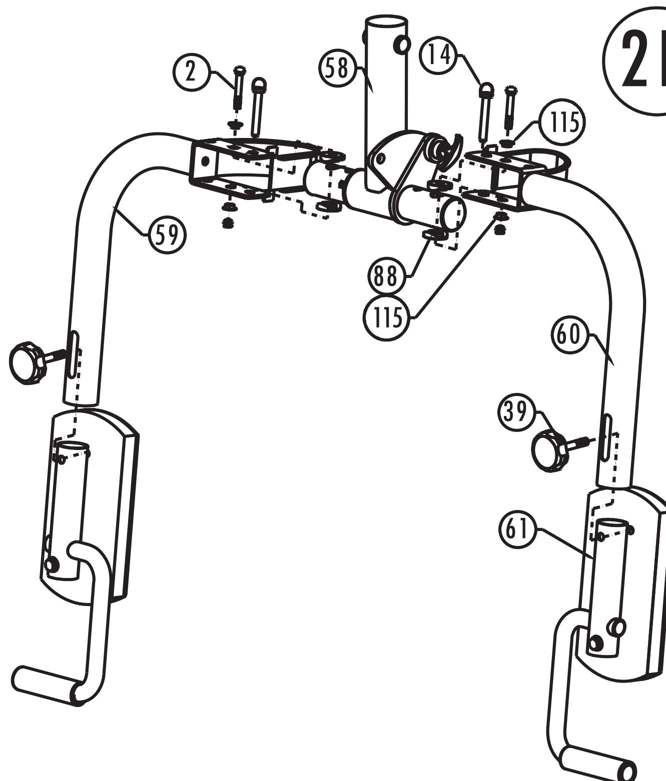
100
7
46
22
28
29
28
27
20
21
52
52
16
64
97
2
6
5
1B

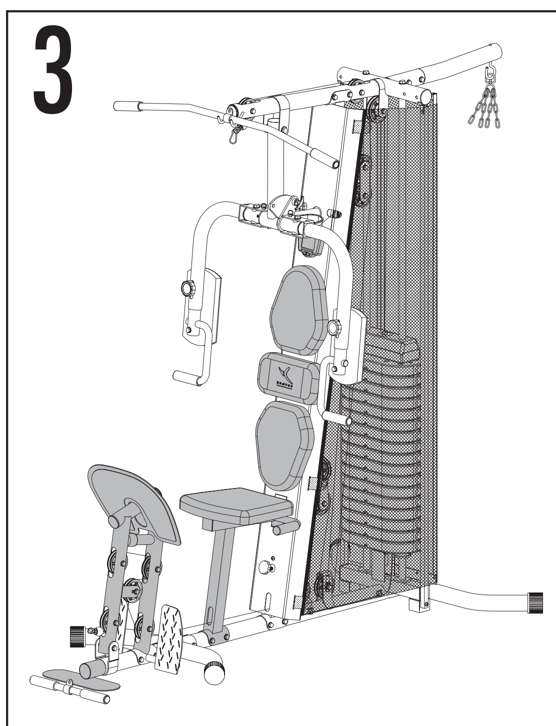

2A
30
6
8
53
30
5
6
101
93
64
2

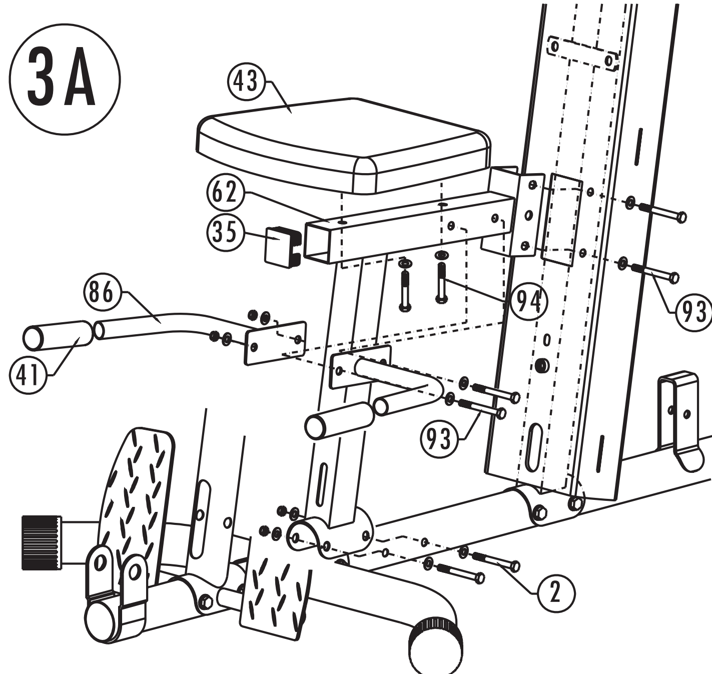

2

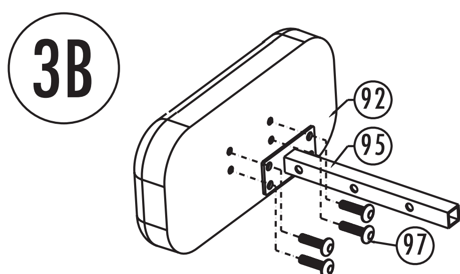

2B
53
1
58

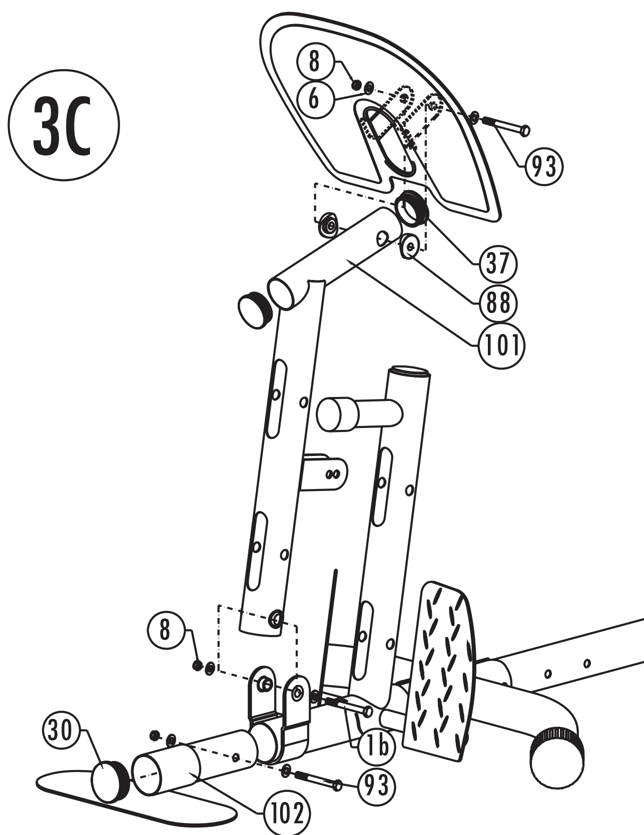

2C
61
6
3
37
41
44
7

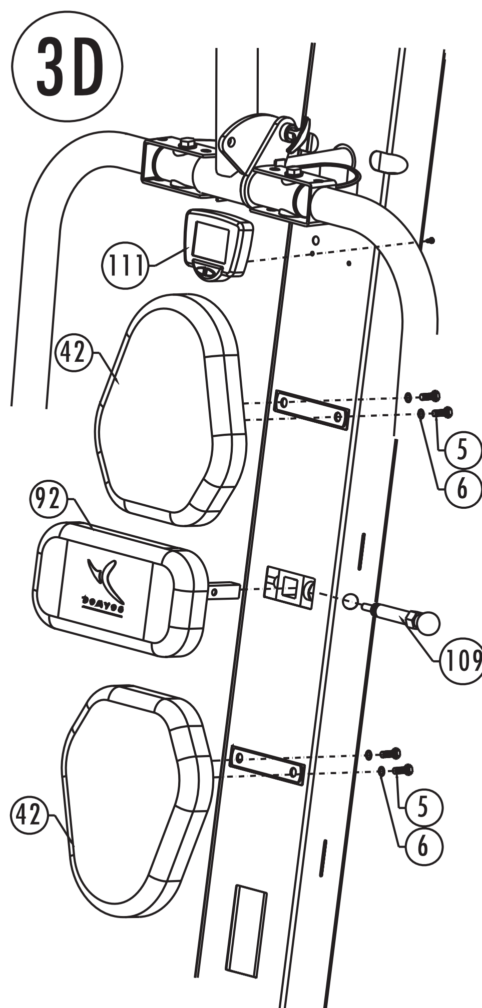

2D
2
58
14
115
59
88
115
60
39
61

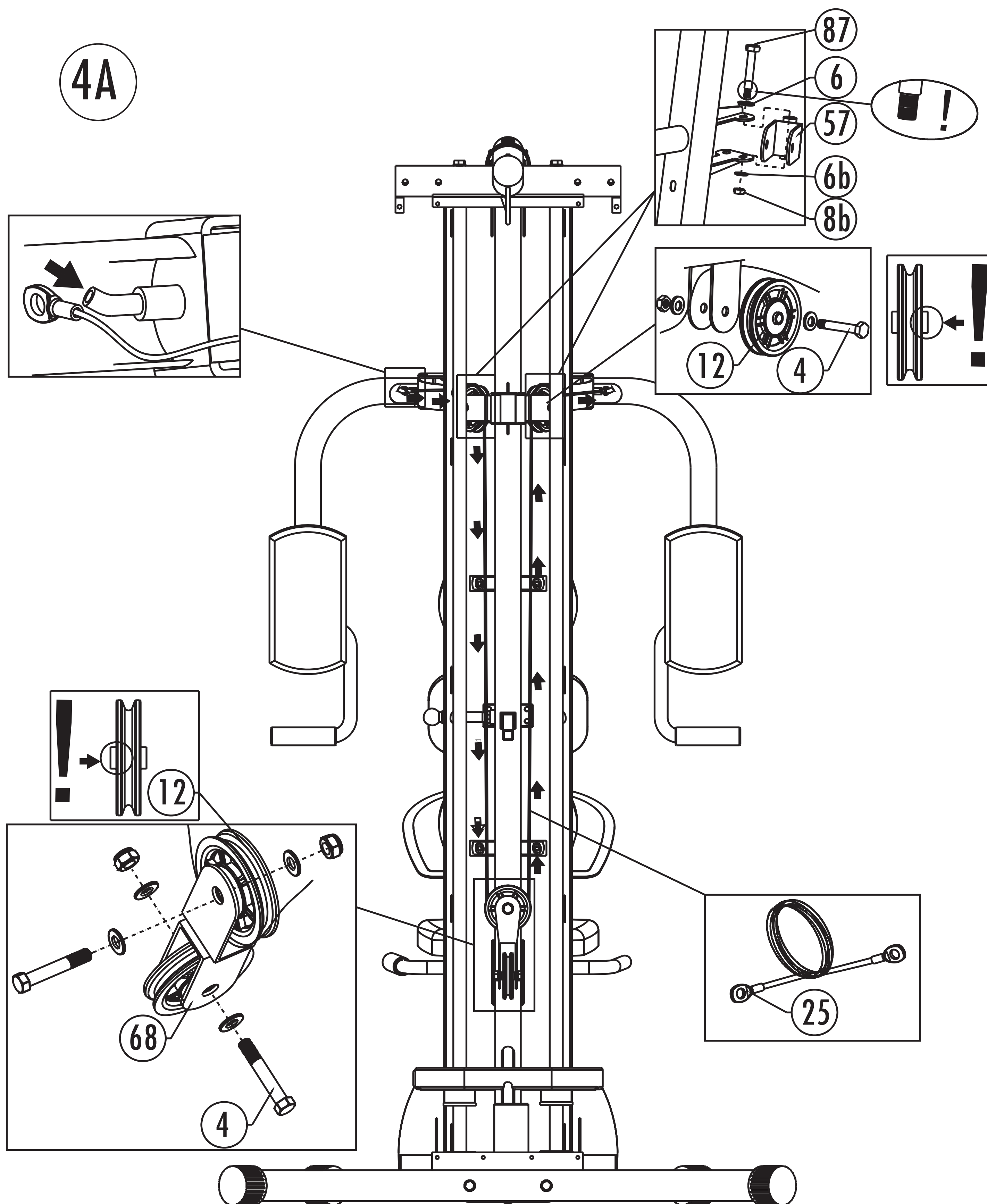

3


3A
43
62
35
86
41
94
93
93
2

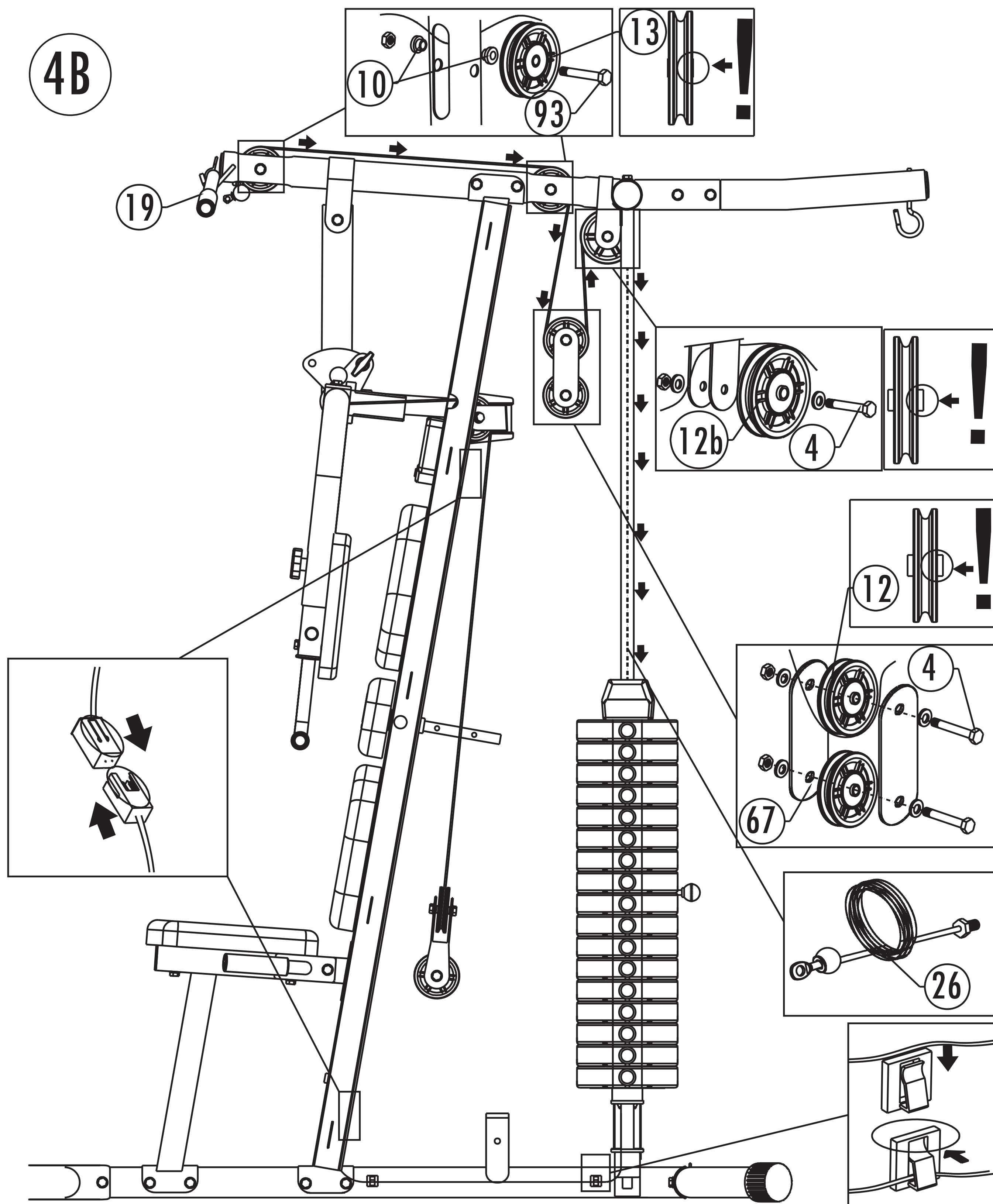

3B
92
95
97


3C
8
6
93
37
88
101
8
30
1b
93
102


3D
111
42
5
6
92
109
5
42
6



Penser à passer les câbles en position avant de fixer les poulies.
Put the cables into position before mounting the pulleys.
Antes de fijar las poleas, coloque los cables en posición.
Vergessen Sie nicht, die Kabel zu verlegen, bevor Sie die Seilrollen anbringen.
Prima di fissare la puleggia posizionare i cavi.
Denk eraan de kabels in positie te brengen vooraleer de pulleys vast te maken.
Não se esqueça de passar os cabos para a posição antes de prender as roldanas.
Pamiętać o przeprowadzeniu kabli przed przystąpieniem do montażu belek.
Ne felejtse el a kábeleket a helyükre tenni még a csigák rögzítése előtt.
Следите за тем, чтобы, перед тем как закрепить тяговые блоки, были протянуты тросы.
Înainte de a fixa scripeții, instalați cablurile în poziție corectă.
Dbajte, aby ste káble založili na miesto pred upevnením valcov.
Dbejte na to, abyste kabely založili na místo před upevněním válců.
Tänk på att lägga sladdarna på plats innan du sätter fast trissorna.
Да се предвиди поставяне на кабелите в позиция преди да се фиксират макарите.
Makaraları tespit etmeden önce kabloları pozisyona geçirin.
Не забудьте перевести кабелі уперед перед фіксуванням блоків.
注意在 固定滑轮前先将缆索穿上。



Vérifier le branchement correct des 2 prises (une sur le compteur, une sur la partie basse) avant la fermeture du carter.

Verify that the 2 plugs are connected properly (one on the counter, one on the bottom part) before closing the casing.

Compruebe que las 2 tomas se empalmen correctamente (una en el contador y la otra sobre la parte baja).

Stellen Sie sicher, dass die beiden 2 Anschlüsse richtig eingesteckt sind, bevor Sie die Haube schließen (ein Anschluss am Zähler, einer an der Unterseite).

Verificare il corretto collegamento delle 2 prese (una sul contatore e l'altra sulla parte inferiore) prima di chiudere il carter.

Ga de correcte aansluiting van beide stopcontacten na (één op de teller, één op het onderste gedeelte) vooraleer de hoes af te sluiten.

Verificar a correcta ligação das 2 tomadas (uma no contador, outra na parte baixa) antes do fecho do cárter.

Sprawdzić prawidłowe podłączenie 2 wtyczek (licznika oraz w dolnej części urządzenia) przed zamknięciem osłony.

Szintén a burkolat bezárása előtt kell ellenőrizni a két csatlakozó megfelelő csatlakoztatását (egyiket a számlálóhoz), másikat az alsó részhez.

Проверьте надлежащее подключение 2 разъемов (один на счетчике, другой в нижней части) перед тем, как закрыть защитный кожух.

Verificaţi dacă conectarea celor 2 prize este realizată corect (una pe contorizator, cealaltă pe partea inferioară), înainte de a închide carterului.

Pred zatvorením ochranného krytu skontrolujte, či sú obe prípojky (jedna na merači a druhá v dolnej časti) správne zapojené.

Před uzavřením ochranného krytu zkontrolujte, zda jsou obě přípojky (jedna na měřiči a druhá v dolní části) správně zapojené.

Kontrollera att de 2 kontakterna sitter rätt (en på räknaren, en på nedre delen) innan skyddet stängs.

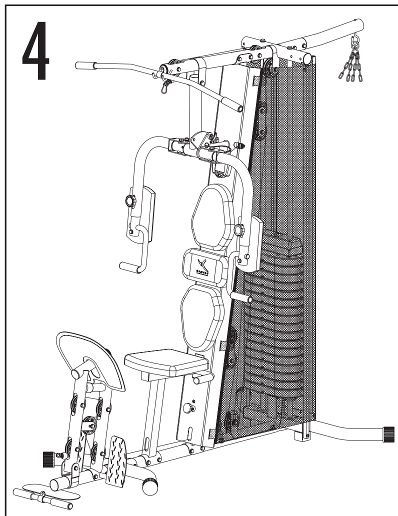
Да се провери правилното включване на 2 щепсела (един в компютъра, един върху ниската част) преди затварянето на кожуха.

Karteri kapatmadan önce, 2 prizin doğru bağlanmış olduğunu kontrol ediniz (biri sayacın, diğeri alt bölümüm üzerinde).

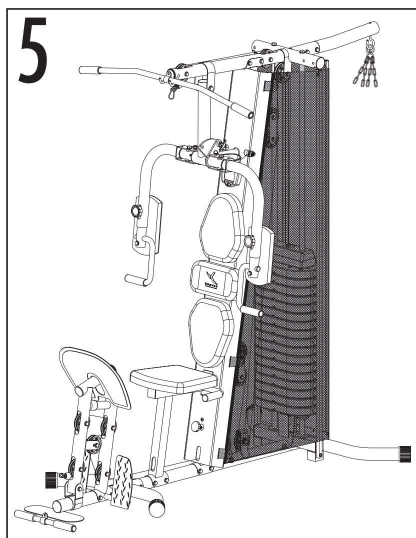
Перед тим, як закрити панель, перевірте правильність підключення проводів до обох гнізд (одне на лічильнику, друге на нижній частині).

在 关上保护罩之前，检查2 个插头正确插上（一个插在计数器上，另一个插在下部）。

4C



81
17
82
83
80
110
10
13
93
94
117
103
12
4
8
4
24



98
106
D
98
A
105
104
99
E
107
106
C
98
98
B
105
104
99
107

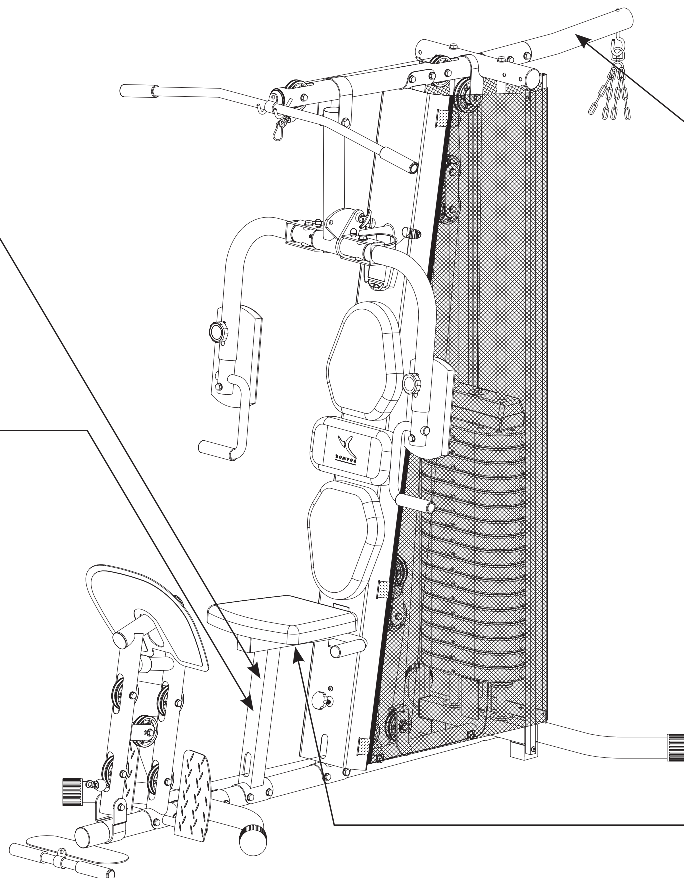
MAXI

110 kg / 242 lbs



⚠ WARNING

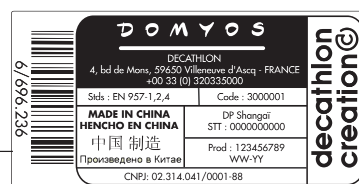
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.
• Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



MAXI



20 kg / 40 lbs



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze
e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of
afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu
może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

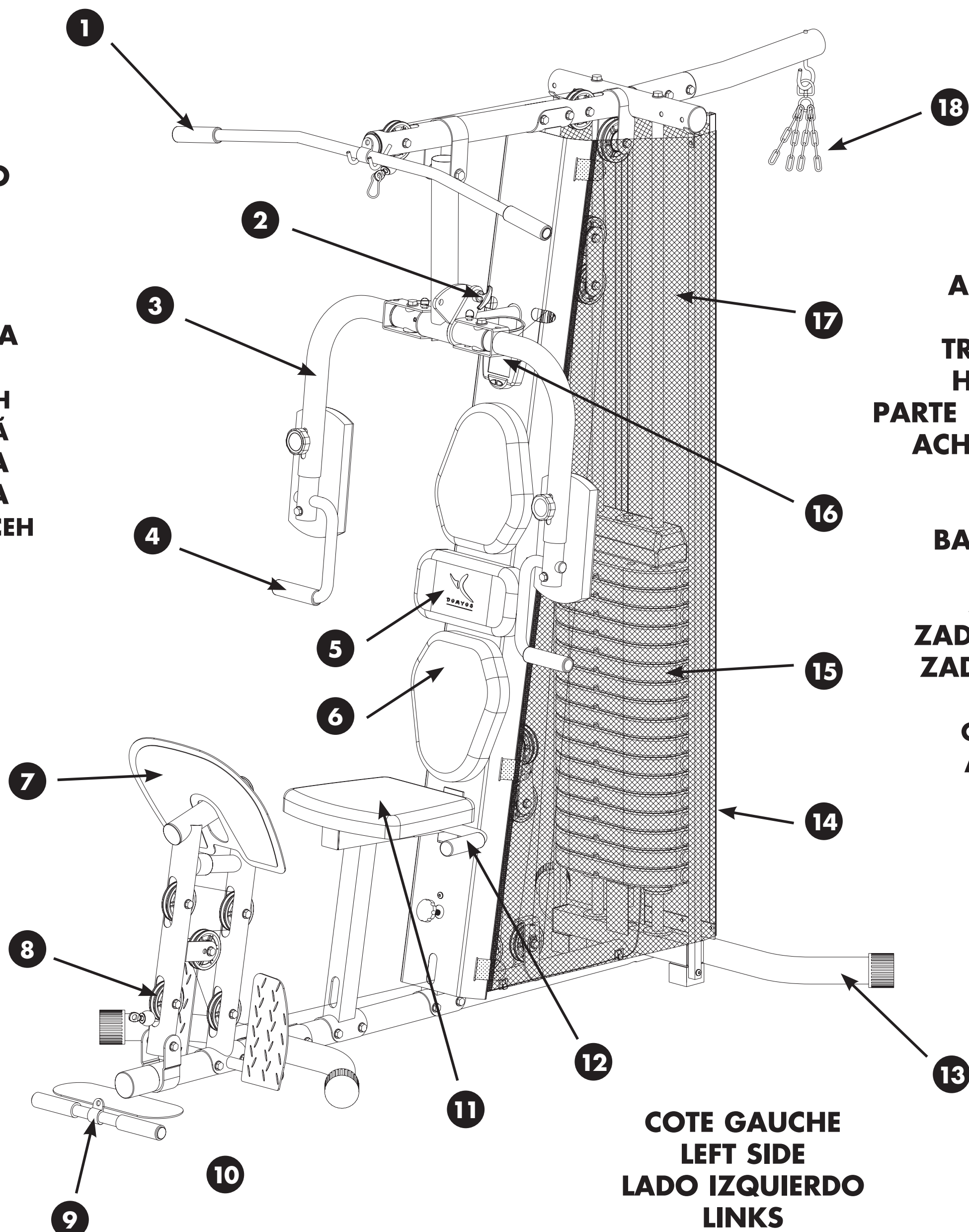
- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

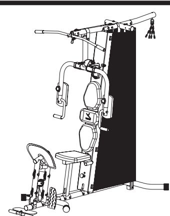


COTE DROIT
RIGHT SIDE
LADO DERECHO
RECHTS
LATO DESTRO
RECHTERKANT
LADO DIREITO
PRAWA STRONA
HÁTUL
ПРАВАЯ СТОРОН
PARTEA DREAPTĂ
PRAVÁ STRANA
PRAVÁ STRANA
HÖGER SIDA ДЕСЕН
КРАЙ
SAĞ TARAF
ПРАВИЙ БІК
الجانب الأيمن
右侧

ARRIERE
REAR
TRASERO
HINTEN
PARTE POSTERIORE
ACHTERKANT
TRÁS
TYŁ
BALOLDAL
ТЫЛ
SPATE
ZADNÁ ČASŤ
ZADNÍ ČÁST
BAK
ОТЗАД
ARKA
ЗАД
خلفاً
后

AVANT
FRONT
DELANTERO
VORN
PARTE ANTERIORE
VOORKANT
FRENTE
PRZÓD
ELŐL
ПЕРЕД
FAŢĂ
PREDNÁ ČASŤ
PŘEDNÍ ČÁST
FRAM
ОТПРЕД
ÖN
ПЕРЕД
أماماً
前部

COTE GAUCHE
LEFT SIDE
LADO IZQUIERDO
LINKS
LATO SINISTRO
LINKERKANT
LADO ESQUERDO
LEWA STRONA
JOBBOLDAL
ЛЕВАЯ СТОРОНА
PARTEA STÂNGĂ
ĽAVÁ STRANA
LEVÁ STRANA
VÄNSTER SIDA
ЛЯВ КРАЙ
SOL TARAF
ЛІВИЙ БІК
الجانب الأيسر
左侧

	HG90 BOXE	176 kg 388 lbs
	210 x 100 x 205 cm 82 x 40 x 80 inches	

1
Barre latissimus
Lat bar
Barra gran dorsal
Latissimusstange
Barra latissimus
Latissimus -stang
Barra latissimus
Drążel latissimus
Latissimus rúd
Перекладина латиссимус
Bara latissimus
Tyč na posilňovanie
chrbtového svalstva
Tyče latissimus
Latsräck
Лост гръб
latissimus barı
Широкий гриф
latissimus قضيب
拉杆

2
Tige de sélection de l'exercice tiré / poussé
Pull / push exercise selection pin
Barra de selección del ejercicio de flexión / extensión
Steckbolzen zur Einstellung der Zug-/Pressübungen
Barra di selezione dell'esercizio tirare / spingere
Pen voor de bepaling van de trek/drukoefening
Biela de selecção do exercício para fora / introduzida
Belka wyboru rodzaju ćwiczenia podciąganie / wyciskanie
Választórúd húzó / toló gyakorlathoz
Стержень выбора упражнения на тягу / жим
Tijă de selectare a exercițiului tracțiune / împingere
Tyč pre voľbu typu cvičenia – ťahom / tlakom
Tyč pro cvičení přitahování /odtahování
Stång för val av drag- eller skjutövning
Дръжка за избор на упражнения за теглене/бутане
Egzersiz seçim çubuğu, çekme / itme
Стрижень для вибору вправ на підтягування/штовхання
وصلة اختيار التدريب سحب /دفع
拉推练习选择调节杆

3
Bras tiré / poussé / butterfly / pectoraux
Pull / push / butterfly / pectorals arm
Brazo de tirón / empujón / mariposa / pectorales
Zug-/Press-/Butterfly-/Brustbügel
Braccio tirato / spinto / butterfly /pettorali
Arm trekken / drukken / butterfly / borstspieren
Braço esticado / empurrado / butterfly /peitorais
Ramiona podciąganie / wyciskanie / motylek / mięśnie klatki piersiowej
Húzó-, toló-, pillangó- és mellgép kar
Перекладина для тяги / жима / баттерфляя / упражнений на брюшной пресс
Brațe tracțiune / împins / butterfly /pectorali
Rameno pre cvičenie ťahom / tlakom / butterfly /prsné svaly
Paže přitažené / odtažené / motýlek /prsní svaly
Armdrag/armfrånskjut/ butterfly/bröstmuskler
Рамена за теглене / бутане / butterfly /гърди
kol çekme / itme kelebek / göğüs kasları
Підтягування / штовхання руками «метелик» /грудні м'язи
الذراع مسحوب / مدفوع / الفراشة /صدري
拉臂 / 推臂/ 蝴蝶练臂 /胸肌臂

4
Poignée développé assis
Seated press handle
Empuñadura de levantada sentado
Griff für Bankdrücken im Sitzen
Impugnatura di distensione da seduti
Handgreep voor het zittend drukken
Pega para o desenvolvimento sentado
Uchwyt do wyciskania w pozycji siedzącej
Lehúzó fogantyú
Рукоятка для жима в положении сидя
Mâner pentru împins din poziție așezat
Rukoväť na tlakové cviky v sede
Úchyt zvedání vleže
Handtag för sittande bänkpress
ръкохватка за изтласкване от седеж
kolu gelişmiş oturur
Рукоятка для жиму сидячи
مقبض متطور جالساً
坐练把手

5
Dossier réglable
Adjustable backrest
Respaldo regulable
Einstellbares Rückenpolster
Schienale regolabile
Instelbare rugleuning
Encosto regulável
Oparcie z możliwością regulacji
Beállítható háttámla
Регулируемая спинка
Spătar reglabil
Nastaviteľné operadlo
Nasatvitelné opěradlo
Reglerbart ryggstöd
Регулируема облегалка
Ayarlanır arkalık
Регульована спинка
مسند ظهر قابل للضبط
可调

6
Dossier
Backrest
Respaldo
Rückenpolster
Schienale
Rugleuning
Encosto
Oparcie
Háttámla
Спинка
Spătar
Operadlo
Opěradlo
Ryggstöd
Облегалка
Arkalık
Спинка
DOSSIER
靠背

7
Presse
Press
Prensa
Platte für Beinpressen
Pressione
Opdrukken
Aperto
Prasa
lábtoló
жим
Presă
Tlak
Tlak
Press
Преса
Pres
Прес
مكبس
压练

8
Poulie basse
Lower pulley
Polea baja
Untere Seilrolle
Puleggia inferiore
Lage pulley
Roldana baixa
Belka dolna
Alsó csiga
Нижний тяговый блок
Scripete inferior
Spodná kladka
Spodní kladka
Dragmaskin
Долен скрипец
Alçak kasnak
Нижній блок
البكرة السفلية
下滑轮

9
Poignée de tirage
Pull handle
Empuñadura de tirón
Zugrohr
Impugnatura di tiro
Handgreep voor het trekken
Pega de alongamento
Uchwyt do podciągania
Fogantyú kábeles bicepszezéshez
Рукоятка для тяги
Mâner de tracțiune
Rukoväť na naťahovacie cviky
Rukojeťpřitahování
Draghandtag
Ръкохватка за теглене
Çekme sapı
Рукоятка для підтягування
مقبض السحب
拉练把手

10
Cale-pieds de tirage
Foot holder attachments
Sujetapié de tirón
Beincurler
Fermapiedi di tiro
Voetenhouder voor het trekken
Suporte de pés de alongamento
Uchwyty do podciągania nóg
Lábrögzítő kábeles bicepszezéshez
Упор для тяги
Element de fixare a piciorului pentru tracțiune
Podpera pre nohy pri ťahaní
Tahací pedály
Fotfäste för dragövning
подпора за краката при теглене
Çekme ayak sıkıştırma
Підніжка для підтягування
مسند القدم للسحب
拉练脚档

11
Siège
Seat
Asiento
Sitz
Sedile
Zitting
Assento
Siedzenie
Ülés
Сиденье
Șezut
Sedadlo
Sedadlo
Säte
Седалка
Oturak
Сидіння
مقعد
座位

12
Poignée de siège pour presse
Seat handle for presses
Empuñadura de asiento para prensa
Seitliche Griffe für Beinpressen
Impugnatura del sedile per esercitare la pressione
Handgreep aan de zitting voor het opdrukken
Pega do assento para aperto
Uchwyt siedzenia prasy
A lábtoló ülésének fogantyúja
Рукоятка сиденья для жима
Mâner al scaunului pentru presă
Rukoväť na sedadle pre tlakové cviky
Rukojeť sedadla pro stisknutí
Säteshandtag för press
Дръжка на седалката за пресата
Pres için oturak sapı
Рукоятка сидіння для пресу
مقبض المقعد للضغط
座椅压练把手

13
Pied arrière
Rear foot
Pata trasera
Hinterer Fuß
Piede indietro
Achterste steunvoet
Pé traseiro
Noga tylna
Hátsó láb
Задняя опора
Picior spate
Zadný podstavec
Zadní podstavec
Bakre fot
Заден подпорен крак
Arka ayak
Задня нога
القاعدة الخلفية
后支脚

14
Tige de sélection des poids
Weight selection arm
Barra de selección de las pesas
Steckbolzen für Gewichte
Barra di selezione dei pesi
Pen voor de gewichtsbepaling
Biela de selecção dos pesos
Belka regulacji obciążenia
Súlyválasztó rúd
Стержень для установки нагрузки
Tijă de selectare a greutăților
Tyč na umiestnenie závaží
Tyč pro výběr závaží
Stång med urval av vikter
Дръжка за избиране на тежести
Ağırlık seçme çubuğu
Важіль для вибору тягаря
وصلة اختيار الأوزان
选重调节杆

15
Poids
Weight
Peso
Gewicht
Peso
Gewicht
Peso
Obciążenie
Súly
Весовые плиты
Greutate
Hmotnosť
Váha
Tyngd
Облегалка
Ağırlık
Тягарі
أوزان
重量

16
Compteur
Counter
Contador
Zähler
Contatore
Teller
Contador
Licznik
Számláló
Счетчик
Contorizator
Počítadlo
Počítadlo
Stång med urval av vikter
Брояч
Sayaç
Лічильник
عداد
计数器

17
Carter
Casing
Cárter
Haube
Carter
Hoes
Cárter
Osłona
Védőlemez
Защитный кожух
Carcasă
Kryt
Ochranné pouzdro
Skydd
Картер
Karter
Корпус
الكارتير
后罩

18
Support sac de frappe
Punching bag holder
Soporte del saco de pegada
Boxsack-Aufhängung
Aggancio del sacco da boxe
Houder van de bokszak
Suporte de saco de boxe
Wspornik worka bokserskiego
Boxzsák tartója
Держатель боксерской груши
Suport sac de lovit
Držiak na boxovacie vrece
Podstavec pro boxovací pytel
Stöd för slagsäck
Носач за боксова круша
Vurma torbası mesnedi
Опора для боксерської груші
دعامة كيس الضرب
拳击袋支架

ESPAÑOL

Has escogido un aparato «Fitness» de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza.
Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma.
De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.
Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.com
Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

PRESENTACIÓN

El HG90 BOXE es un aparato de musculación compacto y polivalente.
El entrenamiento con este tipo de aparato tiene los siguientes objetivos:
• Tonificar la masa muscular mediante un trabajo localizado de músculo a músculo.
• Mejorar su condición física mediante un ejercicio de entrenamiento cardíaco con el saco de pegada (el saco se vende por separado ; se recomienda el uso del saco Domyos TB 300 domyos (ref. 7303338))

SEGURIDAD

Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Use el producto sólo de la manera descrita en este manual y conserve el mismo durante toda la vida del producto.
2. Este aparato debe ser montado por una o dos personas adultas.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
4. Domyos se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona o bien que se origine en una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
5. El producto sólo está destinado a uso doméstico; no lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
6. Utilice este producto en interiores, protegido de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana y sólida, y en un espacio suficientemente grande. Asegúrese de disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos alrededor del producto, con toda seguridad. Para proteger el suelo, debe colocarse un tapete debajo del aparato.
7. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Después de montar el producto y antes de comenzar a usarlo, verifique que los elementos de fijación estén bien apretados y que no sobresalgan. Verifique el estado de las piezas más sometidas al desgaste.
8. En caso de degradación del aparato, solicite inmediatamente el reemplazo de cualquier pieza desgastada o defectuosa al Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice la máquina antes de completar la reparación.
9. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño).
10. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. NO use ropas amplias ni pendientes, que pueden quedar atrapados en la máquina. Quítese todas las joyas.
11. Sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
12. Si sufre algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, repose y consulte con el médico.
13. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.
14. No acerque las manos ni los pies a las piezas en movimiento.
15. Antes de iniciar este programa de ejercicios, debe consultar a un médico para asegurarse de que no existen contraindicaciones; sobre todo, si hace años que no hace ningún ejercicio.
16. No permita que se rebasen los dispositivos de regulación.
17. No haga modificaciones en este producto.
18. Durante los ejercicios, no doble la espalda; manténgase siempre derecho.
19. Toda operación de montaje y desmontaje del producto debe efectuarse con cuidado.
20. Peso máximo del usuario: 110 kg (242 libras).
21. Peso máximo del saco para golpear: 20 kg. Se recomienda el uso del saco Domyos TB 300 (ref. 7303338).

ADVERTENCIA

Antes de emprender este programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente. Lea todas las instrucciones antes de su utilización.

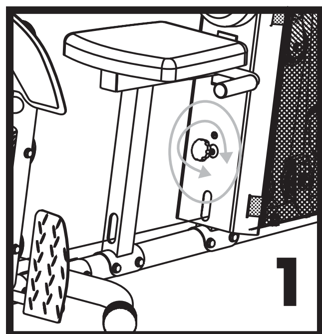
MANTENIMIENTO

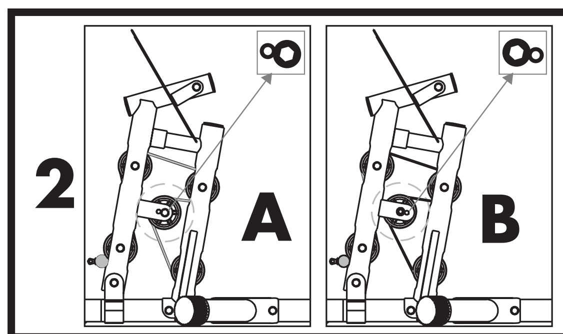
Para evitar que la transpiración dañe el asiento, utilice una toalla o seque el asiento después de cada uso.
Engrase ligeramente las piezas móviles para mejorar su funcionamiento y evitar cualquier desgaste inútil.

AJUSTE

AJUSTE DE LA TENSIÓN DEL CABLE:

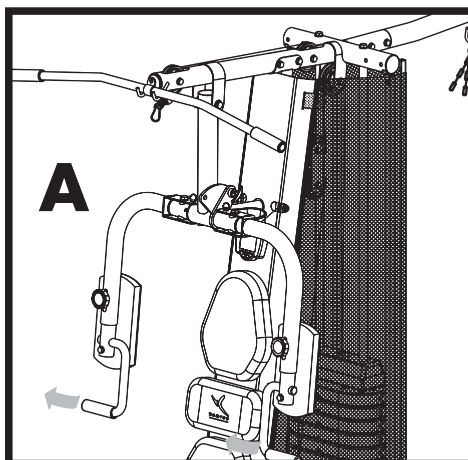
Para ajustar la tensión, gire de la moleta situada debajo del asiento.
Si es necesario, tense con regularidad el cable.
Si el ajuste por la moleta no es suficiente, desplace la polea 1 de la posición A a la B; luego, reajuste la moleta.

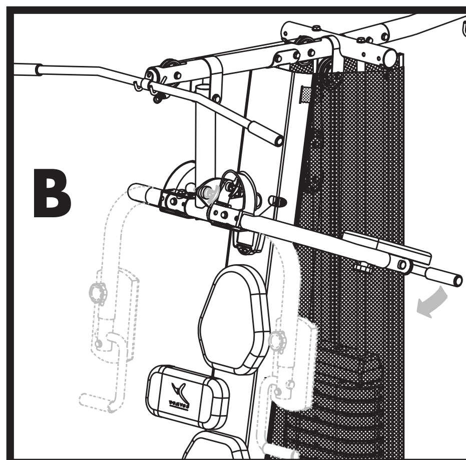




BRAZO MULTIFUNCIÓN :

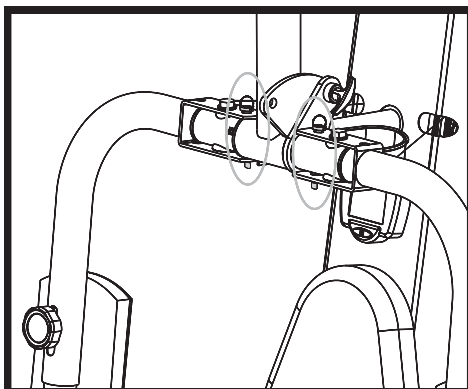
El brazo multifunción puede tomar 2 posiciones: empuje (A) y tirón (B).

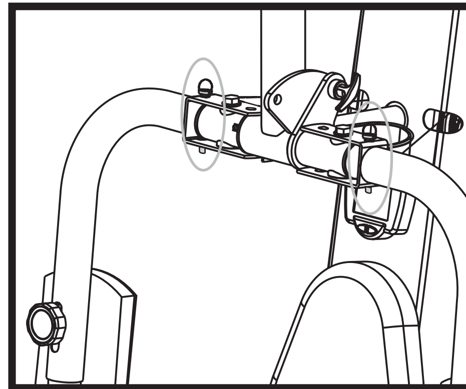




BLOQUEO DEL SISTEMA PECTORAL:

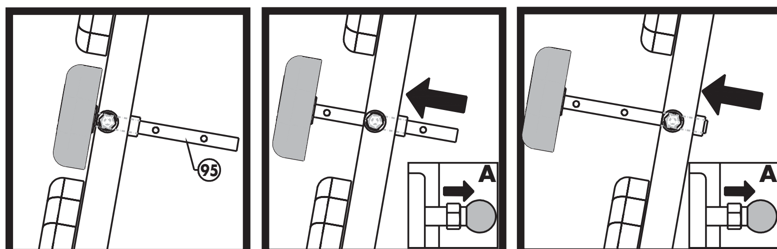
El sistema pectoral debe estar bloqueado mientas se practican los demás ejercicios.
Para ello, utilice los pasadores de bloqueo.



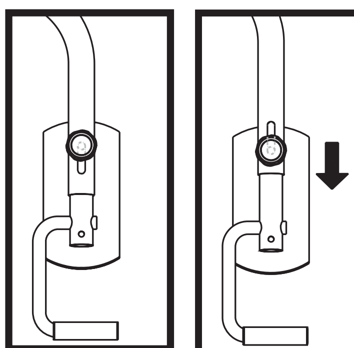


AJUSTE

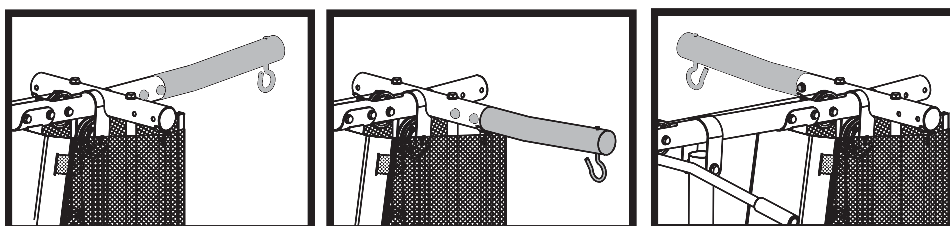
RESPALDO MÓVIL:
El respaldo móvil puede asumir 3 posiciones.



AJUSTE DE LA EMPUÑADURA :
Se puede ajustar la altura de las empuñaduras del brazo móvil:



SACO DE PEGADA:
El saco de pegada puede asumir 3 posiciones, a determinar durante el montaje:
(Peso máximo del saco de pegada: 20 kg)



POLEA ALTA / BAJA:
Según su estatura, utilice las cadenas para ajustar la posición de partida de los ejercicios, con la ayuda de las poleas alta y baja. (Necesario para un buen funcionamiento del contador.)

USO

Para un entrenamiento óptimo, es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones:
- Si es principiante, comience a entrenarse durante varias semanas con unas pesas ligeras, para habituar el cuerpo al trabajo muscular.
- Antes de cada sesión, caliente por medio de un trabajo cardiovascular, con series sin pesas o ejercicios de calentamiento y estiramientos en el suelo. Aumente progresivamente las cargas.
- Efectúe todos los movimientos con regularidad, sin sobresaltos.
- Mantenga siempre la espalda plana. Evite cruzar o combar la espalda durante el movimiento.

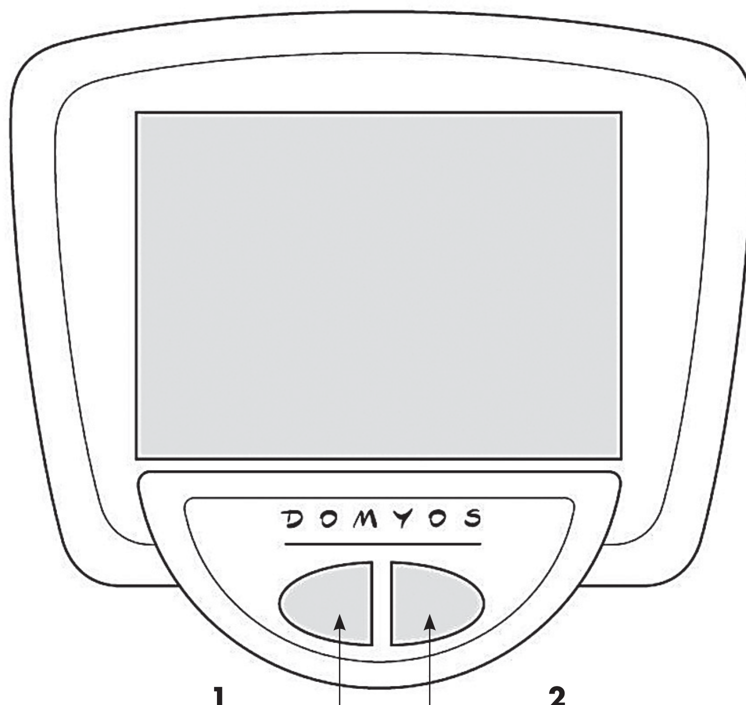
Si es principiante, trabaje en series de 10 a 15 repeticiones; en general, 4 series por ejercicio, con un tiempo de recuperación mínimo entre dos series (este tiempo de recuperación puede ser determinado por su médico durante su visita de control). Alterne los grupos musculares. No trabaje todos los músculos cada día; reparta su entrenamiento durante varios días.

AVISO DE LA CONSOLA HG90

FUNCIONES DE LAS TECLAS

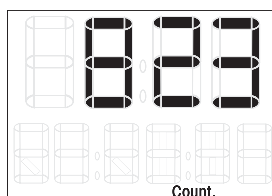
Botón 1 :
Permite pasar del modo de recuento al modo de programa.
Si se oprime este botón durante un tiempo prolongado, se puede pasar al modo de ajuste.
En el modo de ajuste, el botón sirve para pasar de un parámetro ajustable al siguiente.

Botón 2:
Permite variar los valores ajustados en el modo de ajuste.
Si se oprime este botón durante un tiempo prolongado, se pueden desfilar los valores con mayor rapidez.

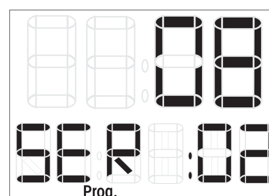


AJUSTE DEL APARATO

El aparato puede funcionar según dos modos diferentes: un modo de recuento simple o un modo programable, que permite ajustar el número de series, el número de repeticiones y el tiempo de reposo entre dos series.



Ejemplo de pantalla
en modo de cuenta simple

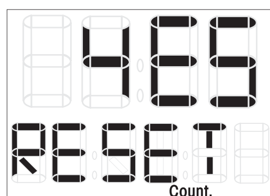


Ejemplo de pantalla
en modo programable

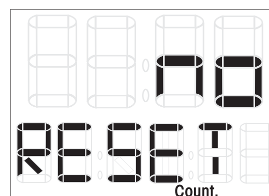
FUNCIÓN DE RECUENTO

Esta función permite contar el número de movimientos efectuados con el aparato; este valor puede estar comprendido entre 0 y 9999. Una vez alcanzado el total de 9999, el aparato vuelve automáticamente a 0.

Es posible poner este valor en cero; para ello, debe ir al modo de recuento con el botón 1, presionar durante un tiempo prolongado (2 segundos) el botón 1 y aparece la siguiente pantalla:



Al presionar el botón 1, los valores se pondrán en cero; si desea salir de este modo sin poner los valores en cero, presione una vez el botón 2 para obtener la siguiente pantalla:



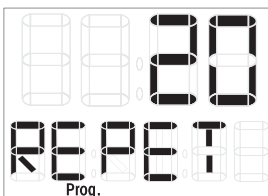
Luego, presione el botón 1 para salir del modo de reinicio.

FUNCIÓN PROGRAMABLE

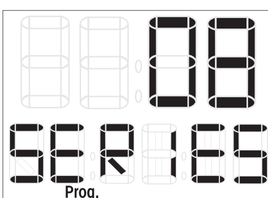
Esta función permite ajustar un número de series, un número de repeticiones y también un tiempo de reposo.
Así, puede hacer un ejercicio mientras es seguido por la máquina; la pantalla y distintos encadenamientos de señales acústicas le permiten situarse en su ejercicio.
Cuando el modo está activado, se emite una señal acústica por cada recuento. Al principio o al final del tiempo de reposo, se emiten 2 series de dos señales acústicas con un tiempo de reposo intermedio ; al final del ejercicio, se emiten dos series de 5 señales acústicas con un tiempo de reposo, y aparece la pantalla STOP.

Para parametrizar los diferentes valores de este modo, pulsar dos segundos el botón 1 en el modo programable.

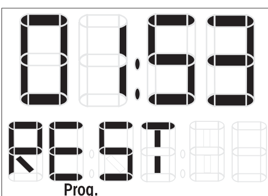
Primero, puede ajustar el número de repeticiones y aparecerá la siguiente pantalla:



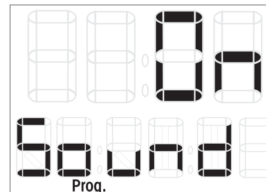
Puede ajustar este valor entre 1 y 99 con el botón 2, mientras alcanza el valor deseado.
Oprima el botón 2 y pase al ajuste del número de series:



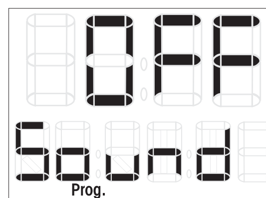
Puede ajustar este valor entre 1 y 50 con el botón 2, mientras alcanza el valor deseado.
Oprima el botón 2 y pase al ajuste del tiempo de reposo, comenzando por los minutos:



Estos pueden ajustarse entre 00 y 59, presionando el botón 2. Si presiona el botón 1, pasa al modo de ajuste de los segundos, que puede ajustarse entre 00 y 59.
Después de ajustar el tiempo de descanso, una pulsación en el botón 1 te permite activar o desactivar el sonido del producto, pasa a la siguiente pantalla:



La palabra ON significa que el sonido está activado; para pasar al modo desactivado, presione el botón 2. Aparece entonces la siguiente pantalla y el sonido está desactivado:



Una vez elegido el modo, puede salir del modo de ajuste presionando el botón 1.

PUESTA EN MARCHA DE LA PARADA AUTOMÁTICA

La pantalla se activa automáticamente si se detecta un movimiento o al presionar el botón 1.
El producto se desactiva automáticamente al cabo de diez minutos si no se utiliza. Esta función de desactivación automática se desactiva en el modo de programa cuando el tiempo de reposo es superior a 10 minutos.

COLOCACIÓN DE LAS PILAS

1. Desmonte una parte de tela del cárter en medio de las correas autosujetantes.

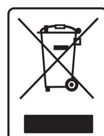
2. Retire la consola y coloque dos pilas de tipo AA o UM-3 en el compartimiento para tal efecto, detrás de la pantalla.

3. Asegúrese de colocar correctamente las pilas y de que entren en perfecto contacto con los muelles.

4. Vuelva a colocar el producto y asegúrese de su funcionamiento.

5. Si la pantalla no es legible total o parcialmente, retire las pilas, espere 15 segundos y vuelva a colocarlas.

6. Si retira las pilas, la memoria del ordenador se borra.



RECICLAJE:
El símbolo «papelera tachada» significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.

LOS EJERCICIOS

Nota:
A continuación, se explican los ejercicios básicos para desarrollar la musculatura de manera armoniosa.

PECTORALES

Levantada sentado (1a + 1b)

POSICIÓN 1a: Ajuste la altura de las empuñaduras para que le lleguen a la altura del pecho. Sentado en el asiento, coloque la espalda bien plana contra el respaldo. Tome las empuñaduras.

EJERCICIO 1a: Inspire, empuje la palanca de levantada hacia delante mientras espira; vuelva a tomar la palanca de levantada mientras inspira, sin descansar.

MÚSCULOS EJERCITADOS: pectorales, tríceps, parte delantera de los hombros.

POSICIÓN 1b: Ajuste la altura de las empuñaduras para que le lleguen a la altura del pecho. Sentado en el asiento, coloque el tórax en contacto y plano contra el respaldo regulable. Tome las empuñaduras.

EJERCICIO 1b: Inspire, empuje la palanca de levantada hacia delante mientras espira; vuelva a tomar la palanca de levantada mientras inspira.

MÚSCULOS EJERCITADOS: pectorales, tríceps, parte delantera de los hombros.

MARIPOSA (2)

POSICIÓN: Sentado en el asiento, coloque la espalda bien plana contra el respaldo. Coloque los antebrazos contra los manguitos rellenos. El brazo derecho debe formar un ángulo recto contra el pecho.

EJERCICIO: Inspire, empuje los manguitos mientras espira, con el interior de los antebrazos. No use las manos sino los codos para ejercer la presión. Vuelva lentamente a la posición inicial, mientras inspira, sin volver a poner la carga.

MÚSCULOS EJERCITADOS: pectorales, tríceps, gran dorsal.

ACERCAMIENTO (3)

POSICIÓN: Sentado bien recto en el asiento, con la espalda pegada al respaldo. Los brazos, ligeramente flexionados, sostienen la barra para gran dorsal, con las palmas de las manos hacia el suelo, separación igual a la separación entre los hombros.

EJERCICIO: Inspire e infle la caja torácica; baje los brazos en dirección de los muslos hasta la altura de los hombros mientras espira; vuelva a subirlos mientras inspira e infla la caja torácica. La espalda debe permanecer pegada al respaldo; los codos deben permanecer ligeramente flexionados.

MÚSCULOS EJERCITADOS: pectorales, tríceps, gran dorsal.

DORSALES

TIRÓN DE LA NUCA (4)

POSICIÓN: Sentado frente al respaldo, con la espalda recta, con los brazos sosteniendo la barra para gran dorsal con una sujeción amplia.

EJERCICIO: Tire de la barra hasta la nuca mientras inspira. Vuelva lentamente a la posición inicial mientras espira, sin reposar la carga. No descienda la barra más baja que la nuca.

MÚSCULOS EJERCITADOS: gran dorsal, parte posterior de los hombros.

TIRÓN DEL PECHO (5)

POSICIÓN: El mismo ejercicio que el anterior, pero la barra se lleva a la base del cuello. Se pueden colocar las manos en sujeción amplia o en sujeción apretada, con las palmas hacia abajo o arriba.

EJERCICIO: Al efectuar el ejercicio, mantenga la espalda plana. La espalda no debe moverse de adelante atrás durante el ejercicio.

MÚSCULOS EJERCITADOS: gran dorsal, parte posterior de los hombros.

TIRÓN CON POLEA BAJA (6)

POSICIÓN: Sentado en el suelo, con la espalda recta, enganche los pies en el soporte delantero del aparato.

EJERCICIO: Sostenga la barra corta con las palmas de las manos apuntando hacia el suelo (ajuste la posición inicial de la barra con la cadena incluida). Mientras inspira e infla la caja torácica, lleve la barra a la altura del ombligo, mientras tira de los codos hacia atrás. Vuelva a la posición inicial mientras espira, sin volver a colocar la carga. El tórax debe formar un ángulo recto con los muslos durante todos los movimientos. No se incline, sobre todo ni adelante ni atrás.

MÚSCULOS EJERCITADOS: gran dorsal, parte posterior de los hombros, parte inferior de la espalda. Participación de los bíceps.

HOMBROS

TIRÓN CON POLEA BAJA (7)

POSICIÓN: Con la rodilla de perfil con respecto a la parte delantera del aparato, sostenga la empuñadura de tirón situada sobre la polea baja. La espalda debe permanecer bien recta durante todo el ejercicio.

EJERCICIO: Mientras espira, lleve el brazo ligeramente flexionado hasta la altura del hombro. Vuelva a sostener la carga sin reposar, a la altura del talle. Trabaje en series, un hombro después del otro.

MÚSCULOS EJERCITADOS: Deltoides externos.

E S P A Ñ O L

L O S E J E R C I C I O S

TRÍCEPS

TIRÓN CON POLEA ALTA (8)

POSICIÓN: De pie, frente al producto. Las rodillas ligeramente flexionadas o un pie ligeramente delante del otro, para proteger los músculos lumbares durante el ejercicio. Las manos sostienen la barra corta fijada sobre la polea alta. La palma de las manos está orientada hacia el suelo o hacia arriba. Los codos deben permanecer pegados al torso durante todo el movimiento. (Ajuste la posición inicial de la barra con la cadena incluida.)

EJERCICIO: Lleve la barra hacia abajo, mientras espira. Vuelva a llevar la barra hacia el pecho, mientras inspira. Sólo deben moverse los antebrazos. Los codos y el torso no deben participar en el movimiento.

MÚSCULOS EJERCITADOS: Tríceps.

BÍCEPS

TIRÓN CON POLEA BAJA (9)

POSICIÓN: Sentado, frente al aparato, los codos pegados al tronco, las rodillas ligeramente flexionadas, los pies enganchados en el sujetapiés. Sostenga la barra corta fijada sobre la polea alta. Las palmas de las manos están giradas hacia usted (ajuste la posición inicial de la barra con la cadena incluida).

EJERCICIO: Lleve la barra hacia el pecho, mientras espira. Vuelva a llevar la barra hacia abajo, mientras inspira. Los codos y el tronco no deben moverse durante todo el movimiento. La espalda debe permanecer recta durante el ejercicio.

MÚSCULOS EJERCITADOS: Bíceps (flexores del brazo).

VARIANTE DEL MOVIMIENTO: En posición sentado, con los codos agarrados al acolchado del asiento, lleve la barra hacia el pecho mientras espira.

MUSLOS

EXTENSIÓN DE LAS PIERNAS (10)

POSICIÓN: En posición sentado, con la espalda bien sujeta contra el respaldo. Las manos agarran con fuerza las barras de soporte que hay a cada lado del asiento.

EJERCICIO: Extender las piernas mientras espira. Volver a la posición inicial sin dejar caer las pesas. No bloquee completamente las rodillas durante de la extensión.

MÚSCULOS EJERCITADOS: cuadríceps.

ADUCTORES (11)

POSICIÓN: De pie, de perfil al aparato en el eje de la polea baja, abroche la correa al tobillo más cercano al aparato. (Ajuste la posición inicial de la barra con la cadena incluida.)

EJERCICIO: Con la pierna extendida, tire de una pierna hacia la otra y luego pásela delante de esta. Vuelva a la posición inicial.

MÚSCULOS EJERCITADOS: Aductores (para este tipo de ejercicios, evite hacerlos de golpe y utilice pesas ligeras).

ABDUCTORES (12)

POSICIÓN: De pie, de perfil al aparato en el eje de la polea baja, abroche la correa al tobillo más alejado del aparato. (Ajuste la posición inicial de la barra con la cadena.)

EJERCICIO: Con la pierna extendida, tire de una pierna hacia la otra y luego pásela delante de esta. Vuelva a la posición inicial.

MÚSCULOS EJERCITADOS: Abductores.

GLÚTEOS (13)

POSICIÓN: De pie, frente al aparato en el eje de la polea baja, con el busto ligeramente inclinado, de forma que sostiene los manguitos en la parte alta del asiento. Abroche la correa a un tobillo. (Ajuste la posición inicial de la barra con la cadena incluida.)

EJERCICIO: Con la pierna extendida, tire de la misma hacia atrás. Vuelva a la posición inicial.

MÚSCULOS EJERCITADOS: glúteos.

GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de desgaste y la mano de obra a partir de la fecha de compra, la del ticket de caja.
La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.
Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DOMYOS en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.
Esta garantía no se aplica en caso de:

- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización a fines comerciales del producto concernido

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 — 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francia -